



Bienestar físico y emocional como predictor de la adherencia a las responsabilidades académicas en estudiantes de educación superior

Physical and emotional well-being as a predictor of adherence to academic responsibilities in higher education students

Autores

Milagros Yínez Oñate Maury¹
Luis Alfonso Pérez Guerra¹
Marta Laura González Avila¹
Natividad María Escobar Rodríguez¹
Yamelys Navarro Becerra¹
Rafael Guillermo Arzuaga Mejía¹

¹ Instituto Nacional de Formación Técnica Profesional (INFOTEP), Colombia

Autor de correspondencia:
Milagros Yínez Oñate Maury
m.onate@infotep.edu.co

Recibido: 24-04-26
Aceptado: 15-05-26

Cómo citar en APA

Oñate Maury, M. Y., Pérez Guerra, L. A., González Avila, M. L., Escobar Rodríguez, N. M., Navarro Becerra, Y., & Arzuaga Mejía, R. G. (2026). Bienestar físico y emocional como predictor de la adherencia a las responsabilidades académicas en estudiantes de educación superior. *Retos*, 80, 918-931.
<https://doi.org/10.47197/retos.v80.119329>

Resumen

Introducción: el bienestar físico y emocional ha adquirido relevancia en la educación superior debido a su influencia en el comportamiento académico y el compromiso estudiantil, especialmente en contextos caracterizados por altas demandas académicas y condiciones psicosociales diversas.

Objetivo: analizar el bienestar físico y emocional como predictor de la adherencia a las responsabilidades académicas en estudiantes de educación superior.

Metodología: estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional-predictivo, realizado con 1.125 estudiantes de 18 instituciones de educación superior seleccionados mediante muestreo por conveniencia. Se aplicaron instrumentos validados para evaluar bienestar físico, bienestar emocional y adherencia académica. Los datos se analizaron mediante estadísticos descriptivos, correlaciones de Pearson, análisis de varianza (ANOVA) y modelos de regresión lineal múltiple.

Resultados: el bienestar emocional ($\beta = .41$, $p < .001$) y el bienestar físico ($\beta = .34$, $p < .001$) predijeron de manera significativa la adherencia académica, explicando el 31% de la varianza ($R^2 = .31$). Asimismo, se observaron correlaciones positivas entre las variables y diferencias significativas en la adherencia académica según niveles de bienestar ($p < .001$).

Discusión: los resultados coinciden con estudios que destacan el papel del bienestar emocional y los hábitos de vida saludables en la regulación del comportamiento académico y el compromiso estudiantil en educación superior.

Conclusiones: el bienestar físico y emocional se configura como un factor relevante en la adherencia a las responsabilidades académicas, evidenciando la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas a la promoción de la salud integral y el bienestar estudiantil.

Palabras clave

Bienestar físico; bienestar emocional; adherencia académica; educación superior; estudiantes universitarios.

Abstract

Introduction: physical and emotional well-being has gained relevance in higher education due to its influence on academic behavior and student engagement, particularly in contexts characterized by high academic demands and diverse psychosocial conditions.

Objective: to analyze physical and emotional well-being as predictors of adherence to academic responsibilities in higher education students.

Methodology: a quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational-predictive study was conducted with 1,125 students from 18 higher education institutions selected through convenience sampling. Validated instruments were used to assess physical well-being, emotional well-being, and academic adherence. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlations, analysis of variance (ANOVA), and multiple linear regression models.

Results: emotional well-being ($\beta = .41$, $p < .001$) and physical well-being ($\beta = .34$, $p < .001$) significantly predicted academic adherence, explaining 31% of the variance ($R^2 = .31$). Positive correlations were also observed among the variables, along with significant differences in academic adherence according to levels of well-being ($p < .001$).

Discussion: findings are consistent with studies highlighting the role of emotional well-being and healthy lifestyle habits in regulating academic behavior and student engagement in higher education.

Conclusions: physical and emotional well-being emerge as relevant factors in adherence to academic responsibilities, emphasizing the need to strengthen institutional strategies aimed at promoting comprehensive health and student well-being.

Keywords

Physical well-being; emotional well-being; academic adherence; higher education; university students.

Introducción

En las últimas décadas, el bienestar en contextos educativos ha adquirido un papel central en la investigación sobre educación superior, particularmente en relación con el comportamiento académico, la permanencia estudiantil y el compromiso con los procesos formativos. Este creciente interés responde a una comprensión más amplia del proceso educativo, en la que el rendimiento académico no depende exclusivamente de factores cognitivos, sino también de variables asociadas a la salud física, el equilibrio emocional y las condiciones psicosociales de los estudiantes (Narváez et al., 2021; Ryan & Deci, 2020). En este sentido, el bienestar se configura como un constructo multidimensional que influye de manera significativa en la forma en que los estudiantes afrontan sus responsabilidades académicas, integrando dimensiones motivacionales, conductuales y contextuales vinculadas con el aprendizaje y la permanencia educativa (Hernández Herrera, 2023; Vallerand et al., 1992; Zhou et al., 2025).

El bienestar físico puede entenderse como el conjunto de condiciones relacionadas con el estado general de salud, la percepción de energía, los hábitos de vida saludables y la capacidad funcional del individuo para responder a las demandas cotidianas (Catalini et al., 2024; Mateos-Lardiés et al., 2022). En el contexto universitario, esta dimensión involucra aspectos como la actividad física, el descanso, la alimentación y la percepción subjetiva de salud, factores que influyen directamente en la capacidad de concentración, el funcionamiento cognitivo y la disposición hacia las actividades académicas. Por su parte, el bienestar emocional hace referencia al equilibrio afectivo, la regulación emocional y la capacidad para afrontar situaciones de estrés o presión académica, integrando componentes asociados con la estabilidad psicológica, la satisfacción subjetiva y el manejo de emociones frente a las exigencias del entorno educativo (Freire Rodríguez & Ferradás Canedo, 2020; Ryan & Deci, 2020). Esta dimensión adquiere especial relevancia en educación superior debido a las múltiples demandas cognitivas, sociales y personales que caracterizan la experiencia universitaria contemporánea.

De manera complementaria, la adherencia a las responsabilidades académicas puede comprenderse como el grado de compromiso sostenido que manifiestan los estudiantes frente al cumplimiento de sus obligaciones educativas, incluyendo la asistencia, la entrega oportuna de tareas, la organización del tiempo y la participación en las actividades formativas (López Vargas et al., 2020; Triana & López, 2023). Este constructo no solo se relaciona con el rendimiento académico, sino también con procesos motivacionales, conductuales y de autorregulación que favorecen la permanencia y el compromiso estudiantil dentro del sistema educativo.

Diversos estudios han evidenciado que el bienestar físico y emocional desempeña un papel relevante en la conducta académica, particularmente en variables como la motivación, la persistencia y la autorregulación del aprendizaje (Gaxiola Romero et al., 2025; Rodríguez-González et al., 2021). En el ámbito universitario, la adecuada condición física y la estabilidad emocional se han asociado con mayores niveles de concentración, mejor planificación del tiempo y una mayor adherencia a las actividades académicas (Andrades-Suárez et al., 2022; García-García & Carrizales-Berlanga, 2021). Asimismo, investigaciones recientes han señalado que la autoeficacia académica y las estrategias de regulación del aprendizaje influyen significativamente en el compromiso con las tareas educativas y en el logro académico (López Vargas et al., 2020; Rangel-Lyne et al., 2024; Triana & López, 2023).

En contraste, los estudiantes expuestos a elevados niveles de estrés, fatiga o sedentarismo presentan mayores dificultades para cumplir con sus responsabilidades académicas, lo que puede afectar negativamente su rendimiento y permanencia educativa (Ortiz et al., 2024; Zapata-Ospina et al., 2021). Estas condiciones se relacionan con problemáticas emergentes en la salud mental universitaria, especialmente en escenarios posteriores a la pandemia, donde se han incrementado los niveles de ansiedad, desgaste emocional y desmotivación académica (Cevallos Terán et al., 2025; Fandiño, 2025). En esta misma línea, la literatura sobre actividad física y salud mental ha demostrado que la práctica regular de ejercicio contribuye a la regulación emocional, la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo, favoreciendo además procesos relacionados con la disciplina, la organización del tiempo y el cumplimiento de tareas académicas (Ávila Manríquez et al., 2021; del Conde Schnaider et al., 2022; Fouilloux et al., 2021; Olivella-Cirici et al., 2025).

Desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas constituye un elemento central en la motivación, el bienestar y el compromiso académico (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2020). Bajo este enfoque, los estudiantes con mayores niveles de bienestar



físico y emocional tienden a desarrollar una mayor capacidad de autorregulación, persistencia y cumplimiento de sus responsabilidades académicas. Investigaciones recientes en población universitaria han evidenciado que los estudiantes con mayor estabilidad emocional presentan mejores estrategias de afrontamiento, mayor compromiso académico y una participación más consistente en las actividades formativas (Freire Rodríguez & Ferradás Canedo, 2020; Ñiga Valle & Martínez Sierra, 2024).

A pesar de los avances reportados en la literatura, persisten vacíos investigativos, particularmente en contextos latinoamericanos, donde las condiciones estructurales, sociales y educativas pueden influir significativamente en la relación entre bienestar y comportamiento académico (Bolaño-García & Duarte-Acosta, 2024). Asimismo, se identifican limitaciones metodológicas en investigaciones previas relacionadas con el análisis integrado de dimensiones físicas y emocionales del bienestar como variables predictoras de la adherencia académica en estudiantes universitarios. En consecuencia, resulta relevante profundizar en el estudio del bienestar desde una perspectiva multidimensional que permita comprender de manera más amplia los factores asociados al compromiso académico en educación superior.

En función de lo anterior, el presente estudio tuvo como objetivo analizar el bienestar físico y emocional como predictor de la adherencia a las responsabilidades académicas en estudiantes de educación superior. A partir de este propósito, se plantearon las siguientes hipótesis: H1: el bienestar físico se relaciona positivamente con la adherencia a las responsabilidades académicas; H2: el bienestar emocional se relaciona positivamente con la adherencia académica; y H3: el bienestar emocional presenta una mayor capacidad predictiva sobre la adherencia académica en comparación con el bienestar físico.

Método

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional-explicativo, orientado a analizar la relación entre el bienestar físico, el bienestar emocional y la adherencia a las responsabilidades académicas en estudiantes de educación superior. Este tipo de diseño permite examinar asociaciones estadísticas entre variables psicosociales en contextos naturales sin manipulación experimental, favoreciendo la comprensión de fenómenos complejos relacionados con el comportamiento académico y el bienestar estudiantil. No obstante, debido a la naturaleza transversal del estudio, los resultados no permiten establecer relaciones causales entre las variables analizadas, sino únicamente identificar asociaciones y capacidad explicativa entre los constructos evaluados.

La pertinencia del enfoque correlacional se sustenta en investigaciones previas que han demostrado la utilidad de este tipo de diseños para analizar la influencia del bienestar físico, emocional y psicológico sobre variables asociadas al rendimiento, la motivación y el compromiso académico en contextos universitarios (Gaxiola Romero et al., 2025; Ryan & Deci, 2020). Asimismo, el uso de modelos predictivos mediante regresión lineal múltiple permitió estimar la contribución relativa de las dimensiones del bienestar sobre la adherencia académica, considerando simultáneamente variables sociodemográficas de control.

Participantes

La unidad de análisis estuvo conformada por estudiantes matriculados en instituciones de educación superior de Colombia durante el periodo académico 2025-2. La muestra estuvo integrada por 1.125 estudiantes pertenecientes a 18 instituciones universitarias públicas y privadas, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La elección de este tipo de muestreo respondió a criterios de accesibilidad institucional, amplitud geográfica de la población participante y viabilidad operativa para la recolección de información en múltiples contextos universitarios, garantizando además la participación voluntaria de los estudiantes.

Las edades de los participantes oscilaron entre 18 y 35 años ($M = 21.7$; $DT = 3.0$). En relación con el género, el 57.8% se identificó como mujer, el 40.4% como hombre y el 1.8% como otro género. En términos académicos, la muestra presentó una distribución heterogénea que incluyó estudiantes de ciencias sociales (24.0%), ciencias de la salud (22.2%), ingenierías (20.4%), educación física y deporte

(17.8%) y humanidades (15.6%). Asimismo, se garantizó representación de distintos niveles de formación universitaria, con un 21.3% de estudiantes de primer año, 23.1% de segundo, 24.0% de tercero, 21.3% de cuarto y 10.3% de quinto año.

Los criterios de inclusión contemplaron: (a) estar matriculado en una institución de educación superior durante el periodo académico vigente; (b) participar activamente en procesos académicos; (c) disponer de acceso a plataformas digitales para diligenciar el cuestionario; y (d) aceptar participar voluntariamente mediante consentimiento informado. Se excluyeron cuestionarios incompletos, duplicados o con patrones de respuesta inconsistentes.

Tabla 1. Distribución de la muestra estudiantil (n = 1.125)

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Tipo de institución	Universidades públicas	520	46.2
	Universidades privadas	605	53.8
Área de formación	Ciencias sociales	270	24.0
	Ciencias de la salud	250	22.2
	Ingenierías	230	20.4
	Educación física y deporte	200	17.8
	Humanidades	175	15.6
Nivel académico	Primer año	240	21.3
	Segundo año	260	23.1
	Tercer año	270	24.0
	Cuarto año	240	21.3
	Quinto año	115	10.3
Género	Mujer	650	57.8
	Hombre	455	40.4
	Otro	20	1.8

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

La diversidad institucional y académica de la muestra permite analizar el fenómeno desde una perspectiva amplia, favoreciendo la identificación de patrones consistentes en la relación entre bienestar y comportamiento académico en el contexto colombiano.

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo mediante cuestionarios en línea distribuidos a través de canales institucionales de las universidades participantes, incluyendo correo electrónico institucional, plataformas académicas y redes de comunicación estudiantil. Los participantes accedieron a un enlace seguro alojado en Google Forms, el cual contenía información detallada sobre los objetivos del estudio, el carácter voluntario de la participación, el tiempo estimado de diligenciamiento (10–15 minutos) y el consentimiento informado digital.

La investigación se desarrolló conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y la normativa colombiana vigente para investigaciones con seres humanos. La participación fue anónima y no remunerada, garantizando confidencialidad y tratamiento ético de la información suministrada por los participantes.

Con el propósito de garantizar la calidad de los datos, se implementaron mecanismos de control orientados a detectar respuestas duplicadas, tiempos de respuesta atípicos, inconsistencias en patrones de contestación y valores perdidos. Asimismo, se verificó la consistencia interna de los instrumentos mediante análisis de fiabilidad.

Instrumentos

El bienestar físico se evaluó mediante un conjunto de ítems relacionados con percepción de salud, nivel de energía y hábitos de vida saludable. Complementariamente, se incorporó el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), ampliamente utilizado en población universitaria para estimar niveles de actividad física semanal expresados en MET-min/semana, clasificando a los participantes de acuerdo con las recomendaciones de actividad física establecidas por la Organización Mundial de la Salud.

El bienestar emocional se midió a través del WHO-5 Well-Being Index, instrumento validado internacionalmente que evalúa bienestar subjetivo y funcionamiento emocional positivo. El cuestionario consta

de cinco ítems valorados en una escala de 0 a 5 puntos, cuyos resultados son transformados posteriormente a una escala porcentual entre 0 y 100. Valores inferiores al 50% indican riesgo de malestar psicológico. En el presente estudio, el instrumento mostró adecuados niveles de consistencia interna ($\alpha = .89$).

La adherencia a las responsabilidades académicas se evaluó mediante un instrumento diseñado *ad hoc* compuesto por 12 ítems tipo Likert con cinco opciones de respuesta (1 = nunca, 5 = siempre), orientados a medir el grado de cumplimiento de las obligaciones académicas. El instrumento incluyó dimensiones relacionadas con la asistencia a clases, entrega oportuna de tareas, organización del tiempo de estudio, participación académica y cumplimiento general de actividades formativas.

Con el propósito de fortalecer la validez metodológica del instrumento, se realizó un análisis factorial exploratorio mediante el método de extracción de componentes principales con rotación Varimax. Los resultados evidenciaron adecuados niveles de adecuación muestral ($KMO = .91$) y significancia estadística en la prueba de esfericidad de Bartlett ($\chi^2 = 3248.76$; $p < .001$). El análisis factorial identificó dos dimensiones principales que explicaron el 64.3% de la varianza total. Las cargas factoriales oscilaron entre .62 y .84. Asimismo, el instrumento presentó adecuados niveles de fiabilidad, alcanzando un coeficiente alfa de Cronbach global de .93.

Finalmente, se recogieron variables sociodemográficas y académicas como edad, género, institución, área de formación, nivel y promedio académicos acumulados, incorporándose estas últimas como variables de control en los análisis predictivos.

Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó mediante IBM SPSS Statistics versión 29 y RStudio, siguiendo un procedimiento secuencial de análisis descriptivo e inferencial. En una primera fase se calcularon estadísticas descriptivas, incluyendo medias, desviaciones estándar, frecuencias e intervalos de confianza, con el propósito de caracterizar la muestra y las variables principales del estudio.

Posteriormente, se evaluó el cumplimiento de supuestos estadísticos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, complementada con análisis de asimetría y curtosis. Los resultados evidenciaron distribuciones aceptables para el uso de pruebas paramétricas. Asimismo, se examinó la existencia de multicolinealidad mediante los índices de tolerancia y factor de inflación de la varianza (VIF), observándose valores adecuados (< 5). De igual manera, se verificó la normalidad y homocedasticidad de los residuos estandarizados mediante análisis gráfico y estadístico, confirmando la pertinencia del modelo de regresión lineal.

Para examinar las relaciones entre bienestar físico, bienestar emocional, bienestar psicológico y adherencia académica, se calcularon coeficientes de correlación de Pearson. Posteriormente, se estimó un modelo de regresión lineal múltiple jerárquica, considerando la adherencia académica como variable dependiente. En un primer bloque se incorporaron variables sociodemográficas de control (género, nivel y promedio académicos), mientras que en un segundo bloque se introdujeron las variables de bienestar físico y emocional, con el propósito de estimar su contribución explicativa incremental sobre la adherencia académica.

Adicionalmente, se realizó un análisis de mediación utilizando el procedimiento PROCESS para SPSS (Modelo 4), con bootstrapping de 5.000 muestras, a fin de examinar el posible efecto mediador del bienestar emocional en la relación entre bienestar físico y adherencia académica.

En todos los análisis se adoptó un nivel de significación de $p < .05$. Asimismo, se reportaron coeficientes estandarizados (β), tamaños del efecto, intervalos de confianza al 95% y coeficientes de determinación ajustados (R^2 ajustado), interpretando la magnitud de los efectos de acuerdo con los criterios propuestos por Cohen (1988).

Resultados

Caracterización de las variables del estudio

Con el propósito de describir el comportamiento de las variables centrales, se calcularon estadísticos descriptivos, incluyendo media, desviación estándar, valores mínimo y máximo, así como intervalos de confianza al 95%. Los resultados se presentan en la Tabla 2.

El bienestar físico mostró valores moderadamente altos ($M = 3.64$; $DT = 0.72$; $IC95\%: 3.60-3.68$), lo que refleja una percepción favorable del estado de salud y de los hábitos asociados al cuidado físico. A pesar de ello, la amplitud del rango observado (1-5) evidencia diferencias entre los participantes, con presencia de estudiantes que reportan niveles bajos de bienestar, lo que sugiere la coexistencia de perfiles con estilos de vida menos saludables.

El bienestar emocional presentó una media de 3.52 ($DT = 0.81$; $IC95\%: 3.47-3.57$), con una dispersión superior a la observada en el bienestar físico. Este comportamiento indica mayor variabilidad en la estabilidad emocional, lo que permite identificar estudiantes con adecuado equilibrio afectivo junto a otros con posibles dificultades en la regulación emocional frente a las exigencias académicas.

La adherencia a las responsabilidades académicas alcanzó valores moderadamente altos ($M = 3.79$; $DT = 0.63$; $IC95\%: 3.75-3.83$), lo que sugiere un nivel relativamente consistente de cumplimiento de tareas, asistencia y organización del tiempo. Sin embargo, la variabilidad registrada indica que este comportamiento no es homogéneo, existiendo diferencias en el grado de compromiso académico entre los estudiantes.

El bienestar psicológico, medido a través del WHO-5, presentó una media de 61.3 puntos ($DT = 18.5$; $IC95\%: 60.1-62.5$). Este valor se sitúa en un rango intermedio, aunque una proporción relevante de estudiantes se ubicó por debajo del punto de corte clínico (<50), lo que indica riesgo de malestar psicológico en parte de la muestra.

En relación con la actividad física, se registró una media de 2,180 MET-min/semana ($DT = 1,240$; $IC95\%: 2,080-2,280$). Este resultado sugiere que una parte importante de los estudiantes cumple con las recomendaciones mínimas de la Organización Mundial de la Salud, aunque la presencia de valores cercanos a cero evidencias la existencia de conductas sedentarias en un segmento de la población.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las variables principales (N = 1.125)

Variable	Media	DT	Mín	Máx	IC95% inf	IC95% sup
Bienestar físico (1-5)	3.64	0.72	1	5	3.60	3.68
Bienestar emocional (1-5)	3.52	0.81	1	5	3.47	3.57
Adherencia académica (1-5)	3.79	0.63	1	5	3.75	3.83
Bienestar psicológico (WHO-5)	61.3	18.5	0	100	60.1	62.5
Actividad física (MET-min/semana)	2180	1240	0	6200	2080	2280

Nota: DT = desviación estándar; IC95% = intervalo de confianza al 95%.

Los resultados evidencian diferencias en la distribución de las variables, especialmente en el bienestar emocional y psicológico, donde se observa una mayor dispersión en comparación con el bienestar físico. Este comportamiento sugiere que las dimensiones emocionales presentan una mayor sensibilidad a factores contextuales y académicos, lo que podría influir en la forma en que los estudiantes afrontan sus responsabilidades educativas.

La adherencia académica mantiene niveles relativamente estables en la muestra, aunque las diferencias individuales observadas permiten anticipar la existencia de factores explicativos asociados al bienestar. Este patrón justifica el análisis posterior de relaciones y modelos predictivos, orientados a identificar el papel del bienestar físico y emocional en el comportamiento académico.

Análisis correlacional entre bienestar y adherencia académica

Con el propósito de examinar las relaciones entre las variables centrales del estudio, se calcularon coeficientes de correlación de Pearson entre el bienestar físico, el bienestar emocional, el bienestar psicológico y la adherencia a las responsabilidades académicas. Los resultados se presentan en la Tabla 3.



Se observó una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el bienestar físico y la adherencia académica ($r = .43$, $p < .001$), lo que indica que los estudiantes con mejores niveles de salud percibida y hábitos de vida tienden a mostrar mayor cumplimiento de sus obligaciones académicas. Este resultado sugiere que el estado físico no solo influye en la salud general, sino también en la disposición conductual frente a las demandas educativas.

El bienestar emocional presentó una asociación ligeramente superior con la adherencia académica ($r = .48$, $p < .001$), evidenciando su papel relevante en la regulación del comportamiento académico. Este hallazgo indica que los estudiantes con mayor estabilidad emocional tienden a organizar mejor su tiempo, cumplir con sus tareas y mantener una participación más constante en las actividades académicas.

Asimismo, se identificó una correlación positiva entre el bienestar físico y el bienestar emocional ($r = .52$, $p < .001$), lo que confirma la interdependencia entre ambas dimensiones del bienestar. Este patrón sugiere que los estudiantes con hábitos físicos saludables tienden también a presentar mejores condiciones emocionales, lo que refuerza el carácter multidimensional del bienestar en población universitaria.

El bienestar psicológico (WHO-5) mostró asociaciones positivas tanto con el bienestar físico ($r = .41$, $p < .001$) como con el bienestar emocional ($r = .46$, $p < .001$), consolidándose como un eje integrador de las distintas dimensiones del bienestar. De igual forma, su relación con la adherencia académica ($r = .45$, $p < .001$) indica que el estado psicológico general se vincula con el nivel de compromiso académico.

En relación con la actividad física, se observó una correlación positiva con el bienestar físico ($r = .47$, $p < .001$) y con la adherencia académica ($r = .29$, $p < .001$), lo que refuerza su papel como factor asociado al comportamiento académico, aunque con una magnitud menor en comparación con las variables emocionales.

Tabla 3. Matriz de correlaciones de Pearson entre bienestar y adherencia académica (N = 1.125)

Variables	1	2	3	4	5
1. Bienestar físico	1	.52**	.41**	.43**	.47**
2. Bienestar emocional		1	.46**	.48**	.31**
3. Bienestar psicológico (WHO-5)			1	.45**	.34**
4. Adherencia académica				1	.29**
5. Actividad física					1

Nota: $p < .001$ en todas las correlaciones.

Los coeficientes obtenidos permiten identificar un patrón consistente en el que las dimensiones del bienestar se asocian de manera positiva con la adherencia académica. La mayor magnitud observada en la relación con el bienestar emocional sugiere que esta dimensión desempeña un papel especialmente relevante en la conducta académica, posiblemente debido a su influencia en la autorregulación, la motivación y la gestión del estrés.

La relación moderada entre bienestar físico y adherencia indica que los hábitos de vida saludables también contribuyen al cumplimiento académico, aunque en menor medida que los factores emocionales. Este comportamiento diferencial entre dimensiones permite anticipar un modelo en el que el bienestar emocional podría tener un mayor peso explicativo en la predicción de la adherencia académica.

Las asociaciones observadas respaldan la pertinencia de avanzar hacia modelos explicativos que integren estas variables, con el fin de estimar su contribución conjunta en la explicación del comportamiento académico en estudiantes de educación superior.

Diferencias en la adherencia académica según niveles de bienestar

Con el propósito de analizar posibles diferencias en la adherencia a las responsabilidades académicas en función de los niveles de bienestar, se realizó un análisis de varianza (ANOVA) de un factor. Para ello, se clasificó para los estudiantes en tres grupos (bajo, medio y alto) a partir de terciles en los niveles de bienestar físico y emocional.

Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en la adherencia académica según los niveles de bienestar físico, $F(2, 1122) = 11.84$, $p < .001$, $\eta^2 = .09$. El tamaño del efecto se sitúa en



un rango moderado, lo que indica que el bienestar físico explica una proporción relevante de la variabilidad en el cumplimiento de las responsabilidades académicas.

En el caso del bienestar emocional, también se observaron diferencias significativas, $F(2, 1122) = 14.27$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$, con un tamaño del efecto ligeramente superior al del bienestar físico. Este resultado sugiere una mayor sensibilidad de la adherencia académica frente a las variaciones en la estabilidad emocional de los estudiantes.

Los análisis post hoc mediante la prueba de Tukey mostraron que los estudiantes con niveles altos de bienestar físico presentan puntuaciones significativamente mayores en adherencia académica en comparación con los grupos de bienestar medio ($p = .013$) y bajo ($p < .001$). Asimismo, se identificaron diferencias entre los niveles medio y bajo ($p = .041$), lo que indica un patrón progresivo en el comportamiento académico.

En relación con el bienestar emocional, el grupo con niveles altos mostró mayores niveles de adherencia académica frente a los grupos medio ($p = .009$) y bajo ($p < .001$), mientras que las diferencias entre los grupos medio y bajo también resultaron significativas ($p = .028$). Este comportamiento refuerza la existencia de un gradiente en la relación entre estabilidad emocional y cumplimiento académico.

Tabla 4. ANOVA de la adherencia académica según niveles de bienestar (N = 1.125)

Variable	Nivel	Media	DT	IC95% inf	IC95% sup
Bienestar físico	Bajo	3.21	0.68	3.13	3.29
	Medio	3.74	0.59	3.68	3.80
	Alto	4.08	0.52	4.01	4.15
Bienestar emocional	Bajo	3.18	0.71	3.10	3.26
	Medio	3.76	0.60	3.70	3.82
	Alto	4.12	0.49	4.06	4.18

Nota: ANOVA unifactorial. Bienestar físico: $F(2,1122)=11.84$, $p < .001$, $\eta^2 = .09$. Bienestar emocional: $F(2,1122)=14.27$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$.

Los resultados muestran un patrón consistente en el que los niveles más altos de bienestar se asocian con mayores niveles de adherencia académica. Este comportamiento se observa de manera progresiva en ambos tipos de bienestar, con incrementos sostenidos en el cumplimiento académico a medida que aumentan los niveles de bienestar.

La diferencia más marcada se presenta en el bienestar emocional, donde la distancia entre los grupos bajo y alto es mayor en comparación con el bienestar físico. Este hallazgo refuerza la relevancia de los factores emocionales en la conducta académica, especialmente en procesos relacionados con la autorregulación, la organización del tiempo y la persistencia en las tareas.

El comportamiento observado en ambos análisis sugiere que el bienestar no solo se asocia con la adherencia académica, sino que también permite diferenciar perfiles de estudiantes en función de su nivel de compromiso, lo que aporta evidencia relevante para comprender el papel de estas variables en el contexto educativo.

Modelo predictivo de la adherencia a las responsabilidades académicas

Con el objetivo de analizar el papel del bienestar físico y emocional como variables predictoras de la adherencia a las responsabilidades académicas, se estimó un modelo de regresión lineal múltiple. La adherencia académica se incluyó como variable dependiente, mientras que el bienestar físico y el bienestar emocional se introdujeron como variables independientes.

El modelo resultó estadísticamente significativo, $F(2, 1122) = 38.76$, $p < .001$, explicando un 31% de la varianza total de la adherencia académica (R^2 ajustado = .31), lo que representa un nivel de explicación moderado-alto dentro del campo de las ciencias sociales y educativas.

Los resultados muestran que el bienestar emocional emerge como el principal predictor de la adherencia académica ($\beta = .41$, $p < .001$), evidenciando que los estudiantes con mayor estabilidad emocional tienden a presentar mayores niveles de cumplimiento de sus responsabilidades académicas. Este resultado sugiere que la regulación emocional, la gestión del estrés y el equilibrio afectivo desempeñan un papel determinante en la conducta académica.

Por su parte, el bienestar físico también se asoció de manera positiva y significativa con la adherencia académica ($\beta = .34$, $p < .001$), lo que indica que los estudiantes con mejores hábitos de salud y mayor nivel de actividad física tienden a mostrar mayor compromiso con sus obligaciones educativas. Aunque su peso predictivo es inferior al del bienestar emocional, su contribución sigue siendo relevante dentro del modelo.

La magnitud de los coeficientes estandarizados evidencia que ambas dimensiones del bienestar contribuyen de manera complementaria a la explicación del comportamiento académico, reforzando la idea de que la adherencia a las responsabilidades educativas responde a un proceso multidimensional.

Tabla 5. Modelo de regresión lineal múltiple para la adherencia académica (N = 1.125)

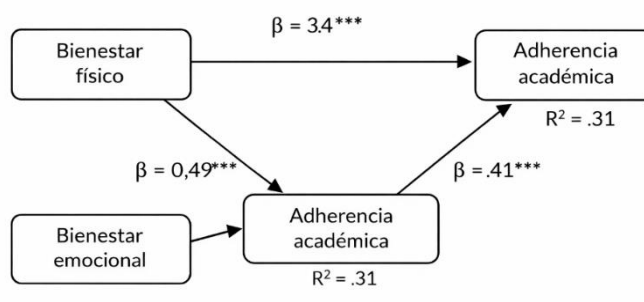
Predictor	B	EE	β	t	p	IC95% inf	IC95% sup
Constante	1.08	0.19	-	5.68	<.001	0.71	1.45
Bienestar físico	0.37	0.06	.34	5.92	<.001	0.25	0.49
Bienestar emocional	0.45	0.07	.41	6.38	<.001	0.31	0.59

Los coeficientes obtenidos muestran que el bienestar emocional presenta una mayor capacidad explicativa sobre la adherencia académica en comparación con el bienestar físico. Esta diferencia sugiere que, aunque los hábitos de vida y la condición física influyen en el comportamiento académico, los procesos emocionales tienen un impacto más directo en la forma en que los estudiantes gestionan sus responsabilidades educativas.

El modelo también evidencia que la adherencia académica no depende de un único factor, sino de la interacción entre dimensiones físicas y emocionales del bienestar. La contribución conjunta de ambas variables refuerza la necesidad de abordar el comportamiento académico desde una perspectiva integral, considerando tanto las condiciones de salud como los procesos psicológicos que intervienen en la conducta estudiantil.

La capacidad explicativa del modelo indica que el bienestar constituye un componente relevante en la comprensión del compromiso académico, aunque deja margen para la inclusión de otros factores que podrían ampliar la explicación del fenómeno, como variables contextuales, motivacionales o institucionales.

Figura 1. Modelo predictivo del bienestar físico y emocional sobre la adherencia académica



Nota. Coeficientes estandarizados (β). $^{***}p < .001$. $R^2 = .31$.

La figura presenta el modelo predictivo del bienestar sobre la adherencia académica. El bienestar emocional mostró el mayor efecto sobre la adherencia ($\beta = .41$, $p < .001$), seguido del bienestar físico ($\beta = .34$, $p < .001$), lo que indica una mayor contribución de los factores emocionales en la explicación del comportamiento académico.

El modelo explicó el 31% de la varianza de la adherencia académica ($R^2 = .31$), lo que evidencia una capacidad explicativa moderada. La diferencia en la magnitud de los coeficientes sugiere que la estabi-

lidad emocional y la regulación del estrés tienen un impacto más directo en el cumplimiento de las responsabilidades académicas, mientras que el bienestar físico contribuye en menor medida, asociado a hábitos de vida y condiciones de salud.

Discusión

El presente estudio analizó el papel del bienestar físico y emocional como predictor de la adherencia a las responsabilidades académicas en estudiantes de educación superior, evidenciando que ambas dimensiones del bienestar se relacionan significativamente con el comportamiento académico. Los hallazgos obtenidos permiten comprender la adherencia académica como un fenómeno multidimensional, influido no solo por capacidades cognitivas o factores estrictamente académicos, sino también por condiciones emocionales, físicas y contextuales que intervienen en la experiencia universitaria (Narváez et al., 2021; Gaxiola Romero et al., 2025; Arzuaga Mejía et al., 2026). Esta perspectiva resulta especialmente relevante en contextos contemporáneos de educación superior, caracterizados por altas exigencias académicas y crecientes desafíos asociados a la salud mental estudiantil.

Los resultados descriptivos evidenciaron niveles moderados de bienestar físico y emocional, junto con niveles relativamente altos de adherencia académica, aunque con variabilidad importante en las dimensiones psicológicas evaluadas. Este comportamiento coincide con investigaciones previas que señalan la coexistencia de perfiles estudiantiles funcionales con otros que presentan vulnerabilidad emocional y dificultades para afrontar las demandas académicas (Zapata-Ospina et al., 2021; Ortiz et al., 2024; Cevallos Terán et al., 2025). La dispersión observada en las variables emocionales sugiere que el bienestar estudiantil constituye un fenómeno dinámico y heterogéneo, condicionado por múltiples factores personales y sociales que influyen diferencialmente en el compromiso académico.

El análisis correlacional mostró asociaciones positivas entre bienestar físico, bienestar emocional y adherencia académica, destacándose una mayor fuerza de relación en la dimensión emocional. Este hallazgo refuerza la importancia de los procesos emocionales en la regulación del comportamiento académico y coincide con estudios que resaltan el papel de la motivación, la autoeficacia y la autorregulación en el cumplimiento de las responsabilidades educativas (Freire Rodríguez & Ferradás Canedo, 2020; Hernández Herrera, 2023; López Vargas et al., 2020). En este sentido, la estabilidad emocional parece constituir un elemento clave para sostener conductas asociadas con la planificación, la persistencia y la organización del tiempo académico (Triana & López, 2023; Rangel-Lyne et al., 2024).

Los resultados del análisis de varianza evidenciaron un patrón progresivo en el que mayores niveles de bienestar se asocian con mayores niveles de adherencia académica. Este comportamiento coincide con investigaciones que han documentado la influencia de los estilos de vida saludables y del bienestar integral sobre el compromiso académico y el desempeño estudiantil (Ávila Manríquez et al., 2021; Mateos-Lardiés et al., 2022; Fouilloux et al., 2021). Particularmente, la mayor sensibilidad observada frente al bienestar emocional refuerza la idea de que los factores afectivos desempeñan un papel diferencial en la forma en que los estudiantes afrontan las exigencias académicas, especialmente en escenarios caracterizados por presión, incertidumbre y sobrecarga académica.

El modelo de regresión confirmó que el bienestar emocional constituye el principal predictor de la adherencia académica, seguido del bienestar físico. Este resultado presenta coherencia con los postulados de la Teoría de la Autodeterminación, desde la cual se plantea que la satisfacción de necesidades psicológicas básicas influye directamente en la motivación, la persistencia y el compromiso académico (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2020). Los hallazgos sugieren que los estudiantes con mayores niveles de estabilidad emocional presentan una mejor capacidad para gestionar el estrés, regular sus emociones y mantener conductas orientadas al cumplimiento de responsabilidades educativas. En consecuencia, el bienestar emocional no solo se relaciona con estados subjetivos de satisfacción, sino también con procesos funcionales que favorecen la continuidad y organización de la vida académica (Fandiño, 2025; Gaxiola Romero et al., 2025).

De manera complementaria, el bienestar físico también mostró una contribución significativa sobre la adherencia académica, lo que respalda la evidencia que vincula la actividad física, los hábitos saludables y la percepción positiva de salud con mejoras en el funcionamiento cognitivo y el desempeño académico (Catalini et al., 2024; del Conde Schnaider et al., 2022; Olivella-Cirici et al., 2025). La práctica regular de actividad física puede favorecer procesos asociados con la concentración, la disciplina y la regulación



emocional, actuando como un elemento facilitador para sostener el esfuerzo académico en contextos universitarios de alta demanda.

Los hallazgos obtenidos evidencian además una interacción relevante entre las dimensiones física y emocional del bienestar, lo que respalda enfoques multidimensionales que conciben el bienestar como un sistema integrado de factores interdependientes (Narváez et al., 2021; Zhou et al., 2025; Vallerand et al., 1992). Desde esta perspectiva, las condiciones físicas y emocionales no operan de manera aislada, sino que interactúan permanentemente en la configuración del comportamiento académico y del compromiso estudiantil.

Adicionalmente, los resultados permiten discutir la relevancia de los factores culturales y contextuales en la relación entre bienestar y adherencia académica. En el contexto colombiano y latinoamericano, las condiciones socioeconómicas, las desigualdades estructurales y las limitaciones institucionales pueden intensificar los niveles de estrés académico y afectar las oportunidades de acceso a recursos de bienestar estudiantil. Estas condiciones podrían influir en la manera en que los estudiantes experimentan el bienestar físico y emocional, así como en las estrategias utilizadas para afrontar las demandas universitarias. En consecuencia, los resultados del estudio deben interpretarse considerando las particularidades sociales y educativas del contexto en el que se desarrolló la investigación, evitando generalizaciones hacia otras poblaciones universitarias con características culturales distintas (Bolaño-García & Duarte-Acosta, 2024).

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos resaltan la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar integral en educación superior. La evidencia obtenida sugiere que programas de apoyo psicosocial, promoción de actividad física, acompañamiento emocional y fortalecimiento de habilidades socioemocionales pueden contribuir positivamente al compromiso académico y a la permanencia estudiantil (Daza-Corredor et al., 2020; García-García et al., 2022; García-Peñalvo, 2021). Asimismo, las transformaciones recientes en los entornos educativos y el incremento de dinámicas digitales de aprendizaje exigen enfoques integrales que articulen bienestar, acompañamiento institucional y adaptación académica (Pazmiño Constante et al., 2024).

No obstante, los resultados deben interpretarse considerando algunas limitaciones metodológicas. En primer lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas, limitando la interpretación temporal de los hallazgos. En segundo lugar, el uso de instrumentos de autoinforme puede introducir sesgos asociados a la deseabilidad social y a la percepción subjetiva de los participantes. Asimismo, aunque el tamaño muestral fue amplio y heterogéneo, el uso de muestreo no probabilístico por conveniencia restringe la posibilidad de generalizar los resultados a toda la población universitaria colombiana. Finalmente, la adherencia académica constituye un fenómeno complejo influido por múltiples variables individuales, familiares e institucionales que no fueron incorporadas en el modelo analizado.

En este sentido, los hallazgos permiten comprender la adherencia académica como un fenómeno estrechamente vinculado al bienestar físico y emocional de los estudiantes universitarios. Los resultados aportan evidencia relevante sobre la necesidad de abordar el comportamiento académico desde perspectivas integrales que incorporen dimensiones de salud, bienestar y regulación emocional como componentes fundamentales del proceso educativo en educación superior.

Conclusiones

Los resultados del presente estudio permitieron identificar que el bienestar físico y emocional se relaciona significativamente con la adherencia a las responsabilidades académicas en estudiantes de educación superior. La evidencia obtenida mostró que ambas dimensiones del bienestar contribuyen al comportamiento académico, aunque el bienestar emocional presentó una mayor capacidad explicativa sobre el cumplimiento de las obligaciones educativas.

Los hallazgos evidenciaron que los estudiantes con mayores niveles de estabilidad emocional tienden a presentar mejores niveles de organización académica, persistencia y cumplimiento de tareas, resaltando la importancia de factores asociados con la regulación emocional y el manejo del estrés en el contexto universitario. Asimismo, el bienestar físico mostró una contribución significativa, sugiriendo que

los hábitos de vida saludables y la actividad física constituyen elementos que favorecen condiciones adecuadas para el desempeño académico y el compromiso estudiantil.

De igual manera, los análisis diferenciales mostraron un patrón progresivo en el que mayores niveles de bienestar se relacionan con mayores niveles de adherencia académica. Este comportamiento permitió identificar diferencias en el compromiso académico según los niveles de bienestar de los estudiantes, aportando evidencia relevante para comprender la adherencia académica desde una perspectiva integral.

Los resultados respaldan la necesidad de abordar el comportamiento académico desde enfoques multidimensionales que integren variables físicas, emocionales y psicológicas, superando perspectivas centradas exclusivamente en indicadores tradicionales de rendimiento. En este sentido, el bienestar estudiantil emerge como un componente relevante dentro de los procesos educativos universitarios y como un factor asociado al compromiso y permanencia académica.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos sugieren la importancia de fortalecer estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar integral en educación superior. El desarrollo de programas de acompañamiento psicosocial, promoción de actividad física y fortalecimiento de habilidades socioemocionales podría contribuir positivamente al compromiso académico y a la experiencia educativa de los estudiantes universitarios.

En el contexto latinoamericano, la evidencia aportada contribuye a ampliar la comprensión de la relación entre bienestar y comportamiento académico en estudiantes universitarios, ofreciendo elementos útiles para el diseño de estrategias de apoyo estudiantil ajustadas a realidades sociales y educativas diversas.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones incorporen diseños longitudinales y modelos analíticos más complejos que permitan profundizar en la comprensión de las relaciones entre bienestar y adherencia académica, integrando variables contextuales, motivacionales e institucionales que amplíen la explicación del comportamiento académico en educación superior.

Agradecimientos

Los autores expresan su agradecimiento al Instituto Nacional de Formación Técnica Profesional – INFO-TEP, institución de educación superior ubicada en San Juan del Cesar, La Guajira, por el apoyo brindado al equipo investigador y por facilitar las condiciones académicas y logísticas necesarias para el desarrollo del estudio.

Asimismo, se reconoce la colaboración de las instituciones de educación superior participantes, cuyo respaldo institucional permitió el acceso a la población estudiantil y la adecuada implementación de los instrumentos de recolección de datos.

De igual manera, se agradece a los estudiantes que participaron de forma voluntaria en la investigación, cuya disposición y compromiso hicieron posible la obtención de la información requerida para el desarrollo del estudio.

Financiación

Este trabajo no contó con financiación específica de agencias públicas, sector privado o entidades sin ánimo de lucro.

Referencias

- Arzuaga Mejía, R. G., Torres Peinado, L. A., Rivero Gutiérrez, E., & Escobar Rodríguez, N. M. (2026). Conexión con entornos virtuales y su influencia en la motivación y la salud universitaria post-pandemia. *Retos*, 75, 607–619. <https://doi.org/10.47197/retos.v75.118202>
- Ávila Manríquez, F. D. J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieles, N., Castillo-Retamal, F., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23(2), 1–17. <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>
- Bolaño-García, M., & Duarte-Acosta, N. (2024). Una revisión sistemática del uso de la inteligencia artificial en la educación. *Revista Colombiana de Cirugía*, 39, 51–63. <https://doi.org/10.30944/20117582.2365>
- Catalini, A., Minutolo, G., Caminiti, M., Ancona, A., Cosma, C., Gallinoro, V., & Gianfredi, V., on behalf of the Working Group on “Public Mental Health” 2021/2022 of the Medical Residents’ Assembly of the Italian Society of Hygiene and Preventive Medicine. (2024). *Physical activity and sedentary behavior on well-being and self-rated health of Italian public health medical residents during the COVID-19 pandemic: The PHRASI study*. *Sports*, 12(12), 332. <https://doi.org/10.3390/sports12120332>
- Cevallos Terán, A. G., Samaniego Samaniego, R. M., Meza Arguello, D. M., & Moreira Carrasco, M. E. (2025). Salud mental en universitarios postpandemia: revisión de estrategias institucionales y discursos educativos. *Sage Sphere International Journal*, 2(3), 1–12. <https://doi.org/10.63688/bbhxr639>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Del Conde Schnaider, E., López Sánchez, C., & Velasco Matus, P. (2022). Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental. *Acta de Investigación Psicológica*, 12(2), 106–119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Daza-Corredor, A., Jiménez Villamizar, M. P., & Rodríguez-Pacheco, F. L. (2020). Impacto de los programas de bienestar universitario en la calidad de vida de los estudiantes. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, 13(2), 151–163. <https://doi.org/10.15332/25005421/5780>
- Enriquez-del Castillo, L. A., González-Bustos, J. B., Flores, L. A., Domínguez Esparza, S., Cervantes Hernández, N., & Viera Ponce, A. J. (2022). Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23(Especial), 1–13. https://doi.org/10.29035/rcaf.23.Especial_IHMN.2
- Fandiño, D. (2025). Relación entre el bienestar psicológico y la formación humana en estudiantes universitarios. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 5(5), 54–72. <https://doi.org/10.59614/acief52025248>
- Freire Rodríguez, C., & Ferradás Canedo, M. del M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. *Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 133–142. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1769>
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A., & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1–15.
- García-García, J. A., & Carrizales-Berlanga, D. (2021). Health-related quality of life, expectations and academic satisfaction of young college students. *Interacciones*, 7, e241. <https://doi.org/10.24016/2021.v7.241>
- García-García, J. A., Garza-Sánchez, R. I., & Cabello-Garza, M. L. (2022). Dimensions of healthy lifestyles during COVID-19 confinement in Mexican population. *Prospectiva*, 34, 249–270. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i34.11671>
- García-Peñalvo, F. J. (2021). Digital transformation in higher education: COVID-19 as a trigger. *Education in the Knowledge Society*, 22, e25465. <https://doi.org/10.14201/eks.25465>



- Gaxiola Romero, J. C., Gaxiola Villa, E., & Pineda Domínguez, A. (2025). Bienestar subjetivo y compromiso académico relacionado con el ambiente de aprendizaje positivo. *Universitas Psychologica*, 22, 1–12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy22.bsca>
- Hernández Herrera, C. (2023). Motivaciones basadas en la autodeterminación para el aprendizaje en educación superior. *Telos*, 25(2), 338–358. <https://doi.org/10.36390/tepos252.08>
- López Vargas, O., Ortiz Vásquez, J., & Ibáñez Ibáñez, J. (2020). Autoeficacia y logro de aprendizaje en estudiantes. *Pensamiento Psicológico*, 18(1). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-1.alae>
- Mateos-Lardiés, A. M., López-García, P., Morillo, D., Olaya, B., Tobiasz-Adamczyk, B., & Koskinen, S. (2022). Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo. *Revista Española de Salud Pública*, 96, e202210078.
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Psychological well-being and coping strategies in dealing with COVID-19 in university students. *Universidad y Salud*, 23(3), 207–216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Ñiga Valle, C. M., & Martínez Sierra, R. (2024). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología de Honduras. *ACADEMO*, 11(1), 38–50. <https://doi.org/10.30545/academo.2024.ene-abr.5>
- Olivella-Cirici, M., Nicolao-Usechi, I., Sánchez-Ledesma, E., Serral, G., Clotas, C., Continente, X., Pérez, K., & Pérez, G. (2025). Asociación de la actividad física, la salud mental y factores contextuales. *Revista Española de Salud Pública*, 99.
- Ortiz, E., Castro-Osorio, R., Salguero, N., Barrero, J., & Núñez, C. (2024). Riesgo de afectación en salud mental asociado al malestar psicológico. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 211–227. <https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.12>
- Pazmiño Constante, P. G., Romero Pacheco, D. E., Roldán Saltos, Y., Ceballos Torres, C., & Alcívar Cedeño, R. A. (2024). Impacto del uso de tecnologías educativas en la motivación. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 199–211. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2240>
- Rangel-Lyne, L., Ochoa Hernández, M. L., & Azuela Flores, J. I. (2024). Efectos de la actitud prosocial y autoeficacia percibida en el compromiso académico virtual en pandemia. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 15, e2060. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v15i0.2060
- Rodríguez-González, P., Cecchini, J., Méndez-Giménez, A., & Sánchez-Martínez, B. (2021). Motivación intrínseca, inteligencia emocional y autorregulación del aprendizaje: Un análisis multinivel. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(82), 235–252. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.003>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Triana V, S., & López V, O. (2023). Autoeficacia y logro académico en ambientes virtuales de aprendizaje. *Plumilla Educativa*, 31(1), 7–32.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003–1017. <https://doi.org/10.1177/0013164492052004025>
- Zapata-Ospina, J. P., et al. (2021). Intervenciones para la salud mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199–213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>
- Zhou, T., Zhang, S., Colomer, J., & Cañabate Ortíz, D. (2025). La aplicación de la teoría de la autodeterminación en educación física. *Retos*, 69, 1016–1038. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.115809>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Milagros Yinez Oñate Maury	m.onate@infotep.edu.co	Autor
Luis Alfonso Pérez Guerra	lperez@infotep.edu.co	Autor
Marta Laura González Avila	mgonzales@infotep.edu.co	Autor
Natividad María Escobar Rodríguez	nescobar@infotep.edu.co	Autor
Yamelys Navarro Becerra	ynavarro08@infotep.edu.co	Autor
Rafael Guillermo Arzuaga Mejía	c.rafael.arzuaga@infotep.edu.co	Autor

